

ཇི་བ་གཉིས་པ།

ཡིག་འགྲུལ།

(༡༠)

བཀོད་གྲ། འོག་གི་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དོན་ཚན་ ༡ ལས་ ༡ གནམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲིས།

ཇན་གསོ། རྩོད་རའི་མིང་དང་ སྟོབ་གྲའི་མིང་དོ་མ་བཀོད་མི་ཚོགས།

༡) རྩོད་ མི་འགྱུར་གྲིང་སྟོབ་གྲ་ནང་གི་ སྟོབ་རིམ་བརྒྱད་པའི་སྟོབ་ལྷུག་ བསོད་ནམས་ཨིནམ་བཟོ་སྟེ་ རྩོད་ལག་
 རྩོད་རིགས་གྱི་འགྲན་བསྐྱར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དོ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ནང་མཁོ་ཆེ་བའི་ཅ་ལ་རྩོད་སྟེ་བསྐྱུལ་
 གནང་ཟེར་བའི་གནད་དོན་རྩོད་ལྷུ་བརྩུགས་ཏེ་ བམ་གཉིས་ལུ་ སྲར་སྟོལ་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་ གཏང་ཡིག་ ཅིག་
 བྲིས།

གཏང་ཡིག་ནང་ལུ་འོག་གི་གནད་དོན་རྩོད་ལྷུ་རྩོད་དགོ།

- ✓ མཁོ་ཆེ་བའི་ཅ་ལ་ག་ཅི་ར་དགོཔ་ཨིན་ན།
- ✓ རྩོད་རིགས་འགྲན་བསྐྱར་གྱི་དུས་ཚོད།
- ✓ རྩོད་རིགས་ག་ཅི་ནང་ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་དོ་ག།
- ✓ གཏང་ཡིག་ནང་ཚང་དགོཔའི་ལྷན་ཚོས་རྩོད་ལྷུ་རྩོད་དགོ།

- ༢) སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་.....ལུ་སྐབ་ཨིན།
- ༡ འབྲུག་པའི་ཁ་སྐད་སྐབ་མི་
 - ༢ བད་དོན་སློད་ལེན་འབད་མི་
 - ༣ གནས་ཚུལ་བརྗེ་སོར་འབད་མི་
 - ༤ ཡིག་རིགས་གཏང་ལེན་འབད་མི་

- ༣) རང་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་རྟགས་ བདག་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཏུས་རྒྱན་ཏུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ སྐད་ ཡིག་འདི་ ག་ཅི་སྟོན་?
- ༡ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐད་ཡིག་ཨིན།
 - ༢ གཡུས་ཁའི་སྐད་ཡིག་ཨིན།
 - ༣ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཨིན།
 - ༤ གཞུང་འབྲེལ་སྐད་ཡིག་ཨིན།

- ༤) “སློབ་དཔོན་ཚོ་རིང་ སློབ་གྲུའི་འཛུལ་སྐྱོན་ལས་འབྱོན་མ་ད་ སློབ་དཔོན་གྱི་རྒྱུ་མར་ལས་ འབྲུལ་ཅིག་འཕྱོ་ མར་ སློབ་རྒྱུག་པར་གྱིས་ མཐོང་རུག” པར་གྱིས་ སློབ་དཔོན་འདི་ལུ་ རྒྱུ་མར་ལས་འབྲུལ་འཕྱོ་དེས་ཟེར་ ཞེས་ནང་ལུ་འདི་དོན་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ལུ་ཐངས་འདི་ སློབ་དཔོན་གྱི་”
- ༡ ཞབས་གུ་ལས་འབྲུལ་འཕྱོ་དེས་ལགས།
 - ༢ རྒྱུ་མར་གུ་ལས་འབྲུལ་འཕྱོ་དེས་ལགས།
 - ༣ རྒྱུ་མར་གུ་ལས་འབྲུལ་འབྱོན་དེས་ལགས།
 - ༤ ཞབས་གུ་ལས་འབྲུལ་འབྱོན་དེས་ལགས།

ཁ) ལན་བྱང་གི་རྩི་བ། (༢x༣=༦)

འོག་གི་ རྩི་བ་ ༣ ག་ར་གི་ལན་བྲིས།

- ༡) ཞེས་ནང་ གཞོང་ལུ་ཞལ་ ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན་ ཁ་ལུ་ཞེས་ནང་ ག་ཅི་སྐབ་ཨིན་ན་བྲིས་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་ཅིག་བཟོ།

ལན།	
-----	--

२) ལ་སྐད་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཤེས་མི་དང་ མ་ཤེས་མི་གི་བར་ན་ ལྷན་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་? གྲིས།

ལན།

ལ་སྐད་མ་འདྲམ་ཤེས་མི།	ལ་སྐད་མ་འདྲམ་མ་ཤེས་མི།

३) འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་ནང་ལུ་ ཞེ་སའི་ཚོག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ ལག་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ སྐབ་མི་འདི་ ལུ་ ལྷན་གྱིས་ཆ་བཞག་འོང་ག་? ག་ཅི་སྟེ?

ལན།

༤)

བྱ་ཚིག་འདི་ བྱ་བའི་ལྷ་སྟོན་མི་དང་ བྱ་ཚིག་འདི་ ཚིག་གི་བྱ་དཔར་སྟོན་མི་ལུ་གོ་ཤ་ཨིན།

འོག་གི་ཚོད་ཚིག་ནང་ལས་ བྱ་ཚིག་དང་བྱ་ཚིག་ རོས་འཛིན་འབད།

“དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་བ་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྱག་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།”

༧ བྱ་ཚིག་ལྷ་བ་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་འགོངས།

ཉ བྱ་ཚིག་ཚུ་འགོངས་དང་ བྱ་ཚིག་ལྷ་བ།

ག བྱ་ཚིག་དཔེ་ཆ་དང་ བྱ་ཚིག་ལེགས་ཤོམ།

ང བྱ་ཚིག་སློབ་ཕྱག་དང་ བྱ་ཚིག་ལེགས་ཤོམ།

༥)

“ང་སློབ་ལྷ་བ་འབྱོམ་ད་ སློབ་ཕྱག་གི་པམ་ཅིག་ མེ་ཏོག་བཙུགས་ཏེ་ སྟོན་ལུ་ག།” ཟེར་བའི་ཚོད་ཚིག་འདི་

བཟོད་པའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་.....ཨིན།

༧ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བཟོད་པ་

ཉ བཟོད་པ་ཆ་ཚང་བ་

ག བཟོད་པ་སྐྱ་བསྐྱས་

ང བཟོད་པ་རྒྱུང་བ་

ཁ)

ལན་བྱུང་གི་རྒྱ་བ།

[༡༠]

འོག་གི་རྒྱ་བ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷ་བ་སྟེ་ རྒྱ་བ་ག་ར་གི་ལན་བྲིས།

(༢X༥=༡༠)

༡)

བྱ་ཚིག་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་ ༡ བྲིས།

ལན།	

༢)

སློབ་ཚིག་དང་ དགག་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་གོ་ཤ་སྟོན་?

3) དོ་རྩེ་གིས་ ཤིང་བཏོག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཤིང་གི་དོག་མ་ཅིག་བྱུང་དེ་ ཁོ་གི་མགུ་ཏོག་གུ་ ཕོག་ཡི་ཟེར་སྐབ་ཅུག།

གོང་གི་ཡིག་གིས་མ་འདི་ནང་ལས་ བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས་ ༡ ཏང་ བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས་ ༡ འཚོལ་ཏེ་ བྲིས།

ལན།

བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས།	བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས།
༡.	༡.
༢.	༢.

4) བདག་སྐྱོད་དང་ མིང་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་ ལྷན་པར་བྲིས།

ལན།

བདག་སྐྱོད།	མིང་མཐའ།

པ) ཚོས་སྐད་ནང་ལུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་སྲོལ་མིན་འདུག། ཨིན་རུང་ རྫོང་ཁ་ནང་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ མི་
 བྱི་འདི་ འོས་འབབ་འདུག་གམ་? ག་ཅི་སྟེ་?

ལན།	

ག) དཔེར་བཞེད་ཀྱི་དྲི་བ། [༡༠]
 འོག་གི་དྲི་བ་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལྷག་སྟེ་ དྲི་བ་ག་ར་གི་ལན་བྲིས། (༢x༥=༡༠)

༡) རྗེས་འཇུག་ ན་གི་མཐའ་མར་ འབྲེལ་སྐྱེ་འཇུག་པའི་དཔེ་ , དང་ རྗེས་འཇུག་ ན་གི་མཐའ་མར་ རྩེད་སྐྱེ་ (༢)
 འཇུག་པའི་དཔེ་ , བྲིས།

ལན།	

༢) ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ ལྟེ་ དང་ ཉེ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དཔེར་བཞེད་རེ་རེ་ བཏོད། (༢)

ལན།	

3) ད་ལྟོ་གི་དབྱེ་བ་ 3 ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ད་ལྟོ་དུས་སྟོན་པ་ལུ་འཇུག་པའི་ དཔེ་ 2 གྲིས། (2)

ལན།	

4) འོག་གི་ཐིག་སྟོན་ནང་ ཡོད་མི་ཚུ་ དུས་ད་ལྟོ་བའི་ ཚོག་གྲོགས་/འབྲེན་ཚོག་ཨིན། འབྲེན་ཚོག་ ཐངས་དང་
མི་ གཉིས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་རེ་གྲིས། (2)

(དོ། དེས།) (ཚུལ། ལྟངས། ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྟོལ།) (མཁམ། པ། མ། མི།)

ལན།	

5) འོག་གི་པར་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཟོད་པ་ཆ་ཚང་བ་དང་ བཟོད་པ་སྣ་བསྐྱུས་ཀྱི་དཔེར་བཟོད་རེ་རེ་ བཀོད། (2)



ལན།	

ང)

མཐུན་སྦྲིག་གི་ངོ་བོ

[༥]

སྡེ་ཚོན་ ཀ་དང་ཁ་ མཐུན་སྦྲིག་འབད་དེ་ ལན་ངོ་མ་འདི་ཡི་ཀ་རྟགས་ སྡེ་ཚོན་ག་ ནང་གི་ ཡང་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲིས། (༡X༥=༥)

སྡེ་ཚོན་ཀ།	སྡེ་ཚོན་ཁ།	སྡེ་ཚོན་ག།
༡. མེ་ཏོག་དམར་པོ་གཅིག་ཤར་ལུ་གཞུག།	ཀ) སྤྲུལ་ཚིག།	༡.།
༢. ལས་འགུལ་མ་བྲིས་བས།	ཁ) བདག་སྐྱེ།	༢.།
༣. མོ་འདི་ལེགས་ར་ལེགས་པས།	ག) སྤྲུལ་ཚིག།	༣.།
༤. སྤྲུལ་པའི་ཁ་ལུ་ཉན་ད།	ང) དགག་ཚིག།	༤.།
༥. དོན་གྲུབ་ཀྱིས་སྤྲུལ་མི་འདི་བདེན་པས།	ཅ) མིང་མཐའ།	༥.།
	ཆ) རྒྱུ་སྤྱད།	

ཅ)

བདེན་ལཱ་གྱི་ངོ་བོ

[༥]

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ བདེན་པ་ཅིན་ (✓) ལཱ་པ་ཅིན་ (X) བཀལ།

(༡X༥=༥)

༡)	ན་ར་ལ་ས་ གི་མཐའ་མར་ སྤད་ ཏེ་ འཕྲོབ་ཡིན།	
༢)	མིང་གཞི་གི་ཏེ་མ་ འཇུག་མི་འདི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ཟེར་སྤྲུལ་ཡིན།	
༣)	མེ་ཚོ་ཏོག་ཏོ་འདུག། ཟེར་བའི་སྐབས་ ཚོ་ཏོག་ཏོ་འདི་ རྒྱུ་ཚིག་ཡིན།	
༤)	རྗོགས་ཚིག་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་མཐའ་མར་ གཉིས་ཤད་འཕྲོབ་ཡིན།	
༥)	ཞི་སྤྲུལ་འདི་ ཏུས་འདས་པའི་ རྒྱ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ཡིན།	

ཆ)

ཚོག་མཛོད་ཀྱི་དྲི་བ།

[༡༠]

འོག་ལུ་ རྣལ་ཡིག་བཀའ་ཡོད་པའི་ ཚོག་མཛོད་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དྲི་བ་རྒྱ་གི་ལན་བྲིས།

(༡༫༥=༡༠)

ཚོག་མཛོད།

དགུམ། (བྱ་ཚོག།)

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐལ་ཚོག།
དགུམ།	དགུམ།	དགུམས།	དགུམས།

བཅག་ཞིའི་དོན། ... ཐབ་ཚང་པ་ འདི་གིས་ མུར་མ་གིས་སྐོང་དོག་དགུམ་དེས།

མགྲོགས། (བྱ་ཚོག།)

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐལ་ཚོག།
མགྲོགས།	མགྲོགས།	མགྲོགས།	མགྲོགས།

ཚ་རེ་བཏོན་ནི། ཉ་ནི། ཟེར་བའི་དོན། ... སྐུ་འཁོར་ལས་ གནམ་གྱུ་མགྲོགས་པས།

མགྲོགས་དགས། (བྱ་ཚོག།)

མགྲོགས་སྐུ་འབད་ ཟེར་བའི་དོན། ... གཅན་གཟན་གྱི་རིགས་ལས་ བརྒྱལ་ནི་ལུ་ གཟིག་མགྲོགས་དགས་ཨིན། ཟེར་སྐབ་ཨིན་མས།

འགྲོ་འགྲུལ། (མིང་།)

ཕར་རྒྱུ་འགྲོ་འགྲུལ་འབད་བའི་མིང་། ... འགྲོ་འགྲུལ་འབད་མ་ད་ སེམས་དན་པ་བཏོན་དགོ་པ་ལག་ཆེ།

བཅག། ༡) (བྱ་ཚོག།)

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐལ་ཚོག།
བཅག།	བཅག།	བཅག།	བཅག།

༡) བཏོག་ནི། འཇུ་ནི། ཟེར་བའི་དོན། ... མེ་ཏོག་བཅག་སྟེ་ ལྷ་ལུ་ཕུལ།

༢) དགུམ་ནི། ཟེར་བའི་དོན། ... ཚོག་པ་ ཟ་སྟེ་རྣམ་བཅག་བཏང་རུག།

ཉམས། (མིང་།) (བྱ་ཚོག།) (ལས་ཚོག།)

(མིང་།)

༡) གཟུགས་ཁར་བཏགས་མི་ ཚོལ་ལུ་ ཟེར་བའི་དོན། ... གཟུགས་ལུ་ཉམས་ཡོད་པ་ཅིན་ རད་གཞི་ལེ་ག་འཁོར་འོང།

༢) འཆར་སྐྱང། སྐར་བ། ཟེར་བའི་དོན། ... རྩོད་ཀྱི་ཁྱེམ་ནང་སྟོད་པ་ད་ ང་རའི་ཁྱེམ་ནང་སྟོད་པའི་ ཉམས་འཁུལ།

(བྱ་ཚོག།)

ཐང་ཐིག་ རང་ཚོད་གཟུང་མི། འཆར་སྐྱང་མེད་ ཟེར་བའི་དོན། ... རང་གི་ལྷག་ལས་ག་ཡང་མེད་པ་བརྩམ་ ཉམས་བཏོན་ནི་མི་འོང།

(ལས་ཚོག།)

འགྲིབ་ནི། རྒྱུད་ནི། སྐུས་ཚད་མེད་པ་ཐལ་ནི། རྒྱུ་འགྲོ་ནི། ཟེར་བའི་དོན། ... ཅ་ལ་གི་སྐུས་ཚད་ཉམས་སོ་རུག།

ལྷ་སྐོར། (མིང་།)

གཟིགས་སྐོར་གྱི་ཕལ་རྒྱ། ལྷ་བཤམ། ཟེར་བའི་དོན། ལྷ་སྐོར་ལུ་འགྲོ་བ་ཅིན་ གནམ་གཤིས་ལེགས་ཤོམ་ལུ་ འགྲོ་དགོ།

༡) གོང་གི་ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ ཏུས་གསུམ་ལུ་ ཡིག་སྐྱེབ་འགྱུར་བ་མེད་མི་ཡི་གུ་ ༢ འཚོལ་ཏེ་བྲིས། (༢)

ལན།	

༢) བྱ་ཚིག་ གཉིས་བཅེགས་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ ༢ འཚོལ་ཏེ་བྲིས། (༢)

ལན།	

༣) བཅག་དང་ ལྷ་སྐོར་ ༢ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་རེ་ བཟོ། (གོང་གི་ཚིག་མཛོད་ནང་གི་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་མི་ཚོགས།) (༢)

ལན།	

༤) ཉམས། རྒྱ་ཚིག་ལུ་འཇུག་པའི་དཔེ་ ༡ དང་ ལས་ཚིག་ལུ་འཇུག་པའི་དཔེ་ ༡ བྲིས། (གོང་གི་ཚིག་མཛོད་ ནང་གི་ དཔེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོགས།) (༢)

ལན།	

༥) ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་གིས་ རྫོང་ལུ་ ཁེ་ཕན་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡི། ༢ ཐོ་བཀོད་འབད། (༢)

ལན།	

༼ བཀྲིས་བདེ་ལེགས༽